

# トレーニングルーム カレンダー(10月)

※表の見方

講習会 ⑩10:00~11:00 ⑪11:00~12:00 ⑭14:00~15:00 ⑮15:00~16:00 ⑲19:00~20:00

各種教室 **F**:フェルデンクライス・メソッド **FS**:フェルデンクライスストレッチ

**肩**:ボディコンディショニング(肩) **腰**:ボディコンディショニング(腰) **SC**:スラックライン教室

**SL**:ストレッチ体操とライトエクササイズ **LP**:簡単筋トレ **P**:パワートレーニング

**BA**:簡単エアロ **SA**:初級エアロ **MA**:中級エアロ **AA**:上級エアロ **PA**:パワーエアロビクス

**BE**:バランスボールEX **R-EX**:ローラーEX **RE**:リズムエクササイズ(自由参加)

託児 ①9:45~12:15 ②13:45~16:15 (0歳6ヶ月~1歳未満)

③9:45~12:15 ※③9:30~12:15 ④13:45~16:15(満1歳以上就学前)

	日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
講習会	⑪ ⑲	⑪	⑮		⑭	⑮	⑩ ⑲
各種教室	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	BE13:45~14:45	休館日	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00 MA19:20~20:20	R-EX10:00~10:30 PA13:30~14:45	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55
託児	-	①	③		③	③ ④	※③
	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
講習会	⑭ ⑲	⑭	⑩ ⑲	⑭	⑩	⑪	⑮
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55	AA9:10~10:00 AA10:05~10:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	BE9:55~10:55 MA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50 PA19:20~20:35	F10:00~11:00 SA14:00~15:00	R-EX14:00~14:30 P17:30~18:45
託児	※③	①	③	③	③	③ ④	-
	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
講習会	⑪ ⑲	⑩	⑭		⑲	⑮	⑪ ⑲
各種教室	BA9:15~9:45 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 AA19:20~20:20	BA13:15~13:45 LP14:00~14:50	休館日	BE13:45~14:45 R-EX20:15~20:45	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	F9:40~10:55 PA13:30~14:45
託児	-	①	③		③	③ ④	※③
	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
講習会	⑮	⑲	⑪	⑩	⑮	⑲	⑭ ⑲
各種教室	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 BE13:45~14:45	SA9:10~10:00 SA10:05~10:55	RE13:25~13:45 SL14:00~15:00	SC19:30~20:45	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55 AA19:20~20:20	FS10:00~11:00	MA13:30~14:45 P17:30~18:45
託児	※③	①	③	③	③	③ ④	-
	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>				
講習会	⑮ ⑲	⑮	⑩				
各種教室	BA9:15~9:50 LP10:00~10:50 AA13:10~14:00 AA14:05~14:55	MA9:10~10:00 MA10:05~10:55 AA19:20~20:20	SA13:10~14:00 SA14:05~14:55				
託児	-	①	③				

☆トレーニングルームを初めて利用される方は、事前に講習会を受ける必要があります。

- ・講習会は予約制となります(予約状況により当日申込可) ・各種教室は当日受付のみとなります。
- ・託児は予約制となります。(定員3~6名)《お子様の年齢、開催時間によって定員が異なります》。
- ・託児の土日開催※について、土日開催のみ9:30からご利用いただけます。
- ・詳しくは、体育館事務室(355-1110)までお問い合わせください。